



Kurkuma (*Kurkuma longa*)

Die Heimat von Kurkuma ist Südostasien, die größten Kulturen befinden sich in Indien. Der mehrjährige, über 2 m hohe Verwandte des Ingwer hat große, lilienähnliche Blätter und blaßgelbe bis rosa Blüten, die in einer dicken Ähre zusammenstehen. Unterirdisch entwickeln sich an seinem Hauptwurzelstock mehrere knollenförmig verdickte Nebenwurzelstöcke und

Seitenwurzeln. Sie werden getrocknet oder gemahlen zum Würzen verwendet. Eine Verwandte ist die Zitwer, die früher als Heilpflanze gebräuchlich war. Obwohl das gelbe Pulver in fast jedem Haushalt gebraucht wird - es ist nämlich ein wichtiger Bestandteil des Curry, dem es die gelbe Farbe gibt -, ist Kurkuma als Einzelgewürz bei uns so gut wie unbekannt. Und dabei wurde dieses Gewürz, das schon seit undenklichen Zeiten in Indien angebaut wird, schon durch die Araber im alten Rom eingeführt. Allerdings brauchte man es kaum zum Würzen, sondern als Hausmittel z. B. gegen Warzenhaare und als Farbstoff für Leder, Stoffe und Kosmetikartikel. Kurkuma ist appetitanregend, in ihrem Heimatland gelten die Wurzeln als Mittel gegen Gallen- und Nierenbeschwerden. Als natürlichen Farbstoff braucht man es übrigens auch noch heute in der Lebensmittelindustrie, z.B. zur Herstellung von Senf. Denn die Wurzelstöcke enthalten einen intensiven gelben Farbstoff, der an Safran erinnert. Kurkuma schmeckt allerdings anders als Safran, darum sollte man dies eher herbe Gewürz niemals an Süßspeisen, Kuchen oder auch an Bouillabaisse geben. Die gelbe Farbe ist übrigens wasserlöslich und läßt sich leicht mittels Alkohol entfernen. Das zum Trost für alle, die Kurkuma- oder Curryflecken gemacht haben.

Verwendung

Der Geschmack ist scharf, leicht säuerlich und herb, dem Ingwer ähnlich, aber lange nicht so aromatisch. Als Einzelgewürz spielt die gelbe Wurzel bei uns immer noch eine untergeordnete Rolle. Man kann es überall da verwenden, wo der Currygeschmack zu intensiv erscheinen würde. Mit Kurkuma würzt man weiße Saucen und Geflügelragouts, geschnitzelte Leber, Rührei und Eiersaucen, dunkle Fleischsaucen, Salatdressings für Krabben und Meeresfrüchte. Kurkuma ist ein Bestandteil des Curry, darum kann man es mit allen in dieser Würzmischung enthaltenen Einzelgewürzen mischen. Wer sich für indonesische oder indische Küche interessiert, wo Kurkuma übrigens auch stets in Verbindung mit anderen Gewürzen angewendet wird, und wer sich seinen Curry einmal selbst mixen will, sollte Kurkuma ruhig einmal ausprobieren. Da Kurkuma aber leicht aufdringlich schmeckt, sollte man beim Dosieren vorsichtig sein.

Kurkuma passt am besten zu:

Fisch & Meeresfrüchte

[Krustentiere / Schalentiere](#)

Fleisch

[Lammfleisch](#)

Geflügel

[Ente](#)

[Gans](#)

[Hähnchen / Pute](#)

Gemüse

[Blumenkohl](#)

[Eintöpfe](#)

[Möhren](#)

Reis

[Asiatische Reistafel](#)

[Curry-Reis](#)

[Milchreis](#)

Snack

[Kräuterquark / Dips](#)

Suppen & Eintöpfe

[Gemüsesuppe / Minestrone](#)